mémo

POUR PRENDRE (ENFIN) SA SANTÉ EN MAIN

Chères Grand-Mères, on ne vous le dit pas assez : vous êtes formidables. Vous jonglez entre les mercredis avec vos Petits-Enfants, vos passions retrouvées et vos mille et un projets. Mais au milieu de tout ça, prenez-vous vraiment soin de vous ?

Parce que oui, votre santé mérite qu'on en parle. Sans tabou, sans gêne, sans minimiser. Santé intime, nuits agitées, fatigue qui s'installe, douleurs articulaires... ces petits (et grands) maux ne sont ni une fatalité, ni quelque chose à cacher. Voici notre mémo pour prendre (enfin) sa santé en main !

Mes rendez-vous incontournables

☐ JE CONSULTE MON MÉDECIN GÉNÉRALISTE

(bilan sanguin, rappel vaccin DTC Polio à 65 ans, grippe et COVID, bilan cardiovasculaire une fois par an pour mesurer la tension, le cholestérol, les triglycérides...)

Date de mon rendez-vous : .....

Notes : .....

☐ JE CONSULTE MON GYNÉCOLOGUE

(suivi ménopause, frottis cervical, mammographie selon prescription)

Date de mon rendez-vous : .....

Notes : .....

☐ JE FAIS EXAMINER MA PEAU

(grains de beauté, dépistage des cancers cutanés)

Date de mon rendez-vous : .....

Notes : .....

☐ JE PRENDS SOIN DE MES DENTS

(détartrage, contrôle des caries et des gencives)

Date de mon rendez-vous : .....

Notes : .....

☐ JE CONTRÔLE MA VUE

(dépistage du glaucome, DMLA, adaptation lunettes)

Date de mon rendez-vous : .....

Notes : .....

☐ JE RÉALISE UNE DENSITOMÉTRIE OSSEUSE

(mesurer et prévenir l'ostéoporose - examen de 15 min tous les 5 ans après 60 ans)

Date de mon rendez-vous : .....

Notes : .....

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le cancer du col de l'utérus peut survenir même après 60 ans. C'est l'un des rares cancers 100% évitables par le dépistage ! Frottis à réaliser tous les 3 ans jusqu'à 65 ans.



LES PETITS MAUX À NE JAMAIS IGNORER

- ☐ Une fatigue persistante qui ne passe pas
- ☐ Des troubles du sommeil qui durent
- ☐ Des douleurs articulaires qui s'intensifient
- ☐ Des changements d'humeur inhabituels
- ☐ Des pertes de mémoire qui vous inquiètent
- ☐ Des fuites urinaires qui vous handicapent
- ☐ Tout saignement vaginal après plusieurs années de ménopause

Pensez à consulter si ces maux persistent !

MON BILAN PRÉVENTION

(ENTRE 60 ET 65 ANS)

Dispositif gratuit de l'assurance maladie.
30 à 45 minutes avec un professionnel de santé pour faire le point sur TOUS mes besoins. Je peux le réaliser avec un médecin, une sage-femme, un infirmier ou même en pharmacie.

Ce mémo vous est proposé par Grand-Mercredi, la marque préférée des Grands-Parents en France et a été conçu en partenariat avec Alan.

grand mercredi & alan